

Stockholmskampen



i friidrott 12-13 år 2023



Hellas Friidrott och Boo IF

Inbjudan/PM Stockholmskampen deltävling 2 Björknäs IP måndagen 22 maj

Stockholmskampen är en lagtävling för distriktets föreningar för åldrarna 12-13 år (födda 2010-11). Tävligen genomförs i fyra deltävlingar där friidrottens alla grenar finns med inkl. stafetter. I Stockholmskampen delas det ut poäng både för deltagande och prestation. Antal deltagare per gren: Fritt, men minst fem flickor respektive fem pojkar för fullt antal deltagarpöäng. Tanken med tävlingen är att man ska ställa upp i så många grenar som möjligt

Poängberäkning: Poängen får man genom dels deltagarpöäng dels resultatpoäng. Deltagarpöäng: 1 poäng per deltagare upp till max fem deltagare delas ut i varje gren (alltså max 5 poäng för flickor och 5 poäng för pojkar i varje gren). Poängen delas ut så att vinnande klubb i varje gren får så många poäng som antalet deltagande klubbar. Exempel: Vid elva deltagande klubbar får bästa klubb 11 poäng, tvåan 10 poäng osv... Högst resultatpoäng får det lag som har högst sammanlagd placeringspoäng. Placeringspoäng utdelas till de fem högst placerade deltagarna från respektive klubb. Exempel: Vid elva deltagande klubbar får 1:an i varje gren 55 placeringspoäng, 2:an får 54p osv... Ett lag som har fem deltagare och vinner grenen får alltså 16 poäng, medan ett lag som har fem deltagare och kommer sist får 6 poäng. Ett lag som inte har någon deltagare i en gren får 0 poäng i grenen. Poängen från de fyra deltävlingarna kommer läggas ihop till en sammanlagd slutpoäng.

OBS!! Alla föreningar (inklusive arrangörer) ska ställa upp med **10 grenfunktionärer per förening** och deltävling. **Dessa skall föränmälas till arrangören.** Arbetsuppgifter för resp förening följer längre ned. Grenprogram och **preliminärt tidsprogram**

Grenar: • FP12 – 5x60m, hinder, tresteg/stav, diskus, 5x60m • FP13 – 5x60m, hinder, slägga, höjd

	5 x 60 m	Hinder	Höjd	Stav	Tresteg	Slägga	Diskus
17:30			P13	P12	F12	F13	
18:00							
18:30						P13	F12
18:40			F13				
19:00							P12
19:30	P13/F13						
19:35	F12/P12						
19:45	F12/P12						
20:00		F12					
20:05		P13					
20:10		P12					
20:15		F13					

Anmälan: Tävligen går att hitta på easyrecord.se och länken till anmälan är [här](#).

Sista anmälningsdag är den 17 Maj

Grenregler:

Representationsbestämmelser:

Upprop: Upprop 15 min innan start. Innan start, ingen avprickning.

Klasserna är åldersbundna. Tjejer respektive killar kan INTE tävla i varandras klasser förutom i stafetterna som är mixade.

Löpning:

I alla individuella löpgrenar gäller max 1 lopp per person. Start 600m ligger i början av bortre långsidan.

Hinder:

Två varv, fyra bockar med höjd 60 cm (3 hinder på det första varvet – det första tas bort då det står nära startlinjen) Vattengrav utan hinderbock på båda varven.

Mixstafett:

Varje lag får ställa upp med flera stafettlag i respektive åldersklass. Det är fri fördelning av tjejer och killar i varje lag – det går alltså bra att ställa upp med enkönade lag om man vill det.

Laguppställning anges på plats senast kl 18.00

Tresteg (hoppzon):

3 försök – alla får ett in hopp. Zoner i tresteg: zon 1: 5,5-6,5m, zon 2: 7-8m, zon 3: 9-10m.

Höjd/Stav:

3 försök per höjd. Strikt höjningsschema där ensam kvarvarande hoppare INTE får välja höjd utanför schemat.

Höjningsschema höjd: 4 cm hela vägen med lägsta ingångshöjd 0.96 meter.

Höjningsschema i stav: 15 cm hela vägen med lägsta ingångshöjd i stav 1,00 meter

Vid Stockholmskampen tillåts man få hålla i staven även om man har landat i mattan. Varje förening tar med egna stavar

Diskus/Slägga:

3 försök, varje kastare gör alla tre försöken direkt efter varandra där det längsta mäts. Alla får ett inkast.

Diskus: alla klasser kastar med 0,6 kg

Slägga: 2 kg för F13, 3kg för P13

Ev. egna redskap ska lämnas in för vägning senast kl 17.00. Kastredskap finns att låna.

Funktionärsuppgifter: SAMLING FUNKTIONÄRER kl. 16.50

(ta med laddade mobiler för rapportering i Easyrecord)

Huddinge: Stavhopp (4 st) & Höjd (2 pooler) (6 st) + 2st från Hellas/Boo

Hanviken/Österhaninge: Diskus (5 st) & Slägga (5 st)

Hellas/Boo: Hanterar sekretariat, löpning (Stafetter & Hinder), Tresteg, alltid, starters, tävlingsledare, teknisk ledare samt sjukvård och kafeteria

Cafeteria

Lättare försäljning kommer att finnas, funktionärer får funkismat.

Vägbeskrivning / Parkering: Björknäs skolväg 3, Saltsjö-Boo. Parkering finns på Björknäs skola, är den full finns en infartsparkering vid Trafikplats Björknäs, ca 1 km bort.

Välkomna!